

## **BAB 7**

### **PENUTUP**

#### **7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan derajat keparahan akne vulgaris pada siswa Madrasah Aliyah Pesantren Shine Al-Falah Padang, diperoleh kesimpulan:

1. Keparahan akne vulgaris terbanyak adalah akne derajat sedang.
2. Kualitas tidur terbanyak adalah kualitas buruk.
3. Kuantitas tidur terbanyak adalah kuantitas cukup.
4. Tidak terdapat hubungan kualitas tidur dengan derajat keparahan akne vulgaris.
5. Terdapat hubungan kuantitas tidur dengan derajat keparahan akne vulgaris.

#### **7.2 Saran**

Perlu dilakukan edukasi pada siswa mengenai pembiasaan untuk menjaga kuantitas tidur. Edukasi ini dapat berupa pemahaman pada siswa tentang pentingnya pengaruh kuantitas tidur yang cukup serta pengaruh dari kuantitas tidur yang kurang. Selain itu, juga dipahamkan mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi seperti faktor lingkungan tempat tidur berupa suhu, teman sekamar, faktor tekanan/stress, dan faktor lainnya.

Selain itu, perlu dilakukan pemeriksaan lanjutan mengenai faktor lain yang dapat mempengaruhi akne vulgaris, karena banyaknya faktor lain yang berperan dalam mempengaruhi derajat keparahan akne vulgaris selain kualitas tidur dan kuantitas tidur yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

